

# 旅遊攻略

入境要求：前往美國北馬里亞納群島聯邦的旅行入境相關要求(例如簽證)由美國國務院管理：[www.state.gov/travelers/](http://www.state.gov/travelers/)。許多國家符合「北馬里亞納群島免簽證計劃U.S. Guam-CNMI Visa Waiver Program」的遊客也可以根據美國國土安全部管理的免簽證計劃前往旅遊：<https://www.dhs.gov/guam-cnmi-visa-waiver-program>

時區：格林威治標準時間 +10 小時

氣候：高溫高濕,華氏77-92度(攝氏25-33度)

服裝：溫暖的熱帶氣候適合穿著寬鬆、舒適的休閒衣服。建議戴帽子、太陽眼鏡和擦防曬乳。

電源：110V, 60Hz

貨幣：美元

交通：公共巴士主要行駛在海灘路(Beach Rd.)和其他路線，請參考([transit.cnmi.gov](http://transit.cnmi.gov))。遊客也可以租車或搭乘計程車在島上自由活動。可以使用美國駕照，外國遊客可以使用本國駕照至多1個月。請向您的飯店查詢是否有其他如接駁車等交通工具。

緊急情況：請撥打 911 緊急專線或尋求警方協助。

不可錯過：潛水和高爾夫

馬里亞納群島擁有豐富的海岸線，提供岸潛、船潛、沉船、洞穴潛水、夜潛、與海洋生物邂逅...等潛水選擇，擁有屢獲殊榮的潛水點，潛水店家和潛水商店。溫暖的海水和清澈的能見度使潛水成為一年四季都可進行的夢幻活動。對於高爾夫愛好者來說，這裡有數個專業設計的球場，各擁有令人驚艷的海景和懸崖跨海球洞。



## 塞班島 (Saipan):

塞班島是馬里亞納群島的首都島嶼，擁有美麗的自然風光與現代化的設施、夜生活和購物場所完美融合。必看景點：綠色珍珠島\*(舊稱軍艦島)、萬歲崖\*、鳥島、藍洞、懸浮獨木舟和原住民航海傳統。



## 天寧島 (Tinian):

從塞班島搭飛機僅需10分鐘，天寧島擁有豐富的從古代到現代的歷史遺跡。它的靜謐之美也留下了永恆的記憶。必看：塔加屋\*、神奇噴洞、二戰遺址和原子彈裝載點\*、塔加海灘。



## 羅塔島 (Rota):

「大自然的寶島」以其原始的自然風光和友善的人民而聞名，對於那些尋求恢復身體、思想和精神活力的人來說，羅塔是完美的度假勝地。必看：拉提石採石場\*、游泳洞、鳥類保護區、夜間觀星活動。

\*美國國家歷史名勝名錄

# 活動和節日\*

一月：羅塔馬拉松

二月：天寧島辣椒節

三月：塞班馬拉松

四月：火焰樹藝術節(塞班島)

五月：馬里亞納國際美食節(塞班島)、  
聖荷西嘉年華(天寧島)

七月：解放日

十月：San Francisco de Borja Fiesta  
(羅塔島)

12月：馬里亞納群島聖誕節、  
馬里亞納群島地獄之門 100 公里  
世紀自行車賽(塞班島)

\*日期可能會有所變動，請查詢網站確認是否有更改。



## 馬里亞納觀光局

馬里亞納觀光局  
塞班島(總局) 旅遊諮詢專線：

☎ +1.670.664.3200/1

天寧島 旅遊諮詢專線：

☎ +1.670.433.9365

羅塔島 旅遊諮詢專線：

☎ +1.670.532.0327

旅遊諮詢電郵信箱：

✉ [info@mymarianas.com](mailto:info@mymarianas.com)



The Marianas  
| Saipan | Tinian | Rota |

# The Marianas

## 馬里亞納群島





## THE MARIANAS

**正式名稱：**  
美國聯邦北馬里亞納群島

**島嶼數量：**14

**首都：**塞班島

**面積：**184 平方英里（477 平方公里）

**人口：**47,000（2020 年人口普查）

**人口統計（2020 年人口普查）：**  
查莫洛/卡若蘭/太平洋島民44%，亞洲人47%  
（韓國人、日本人、菲律賓人…等），其他 9%

**官方語言：**查莫洛語、卡若蘭語、英語



## 地理

馬里亞納群島是位於西太平洋馬里亞納海溝邊緣的 14 個由珊瑚隆起和火山島所組成，馬里亞納海溝是地球上的最深點，位於日本以南、韓國和中國的東南邊。海岸線上有白色與黑色交錯的沙灘和綺麗懸崖，內陸有茂密的森林。有些島嶼（例如塞班島）擁有珊瑚礁環繞，周圍還清澈的淺潟湖，非常適合游泳和浮潛。

## 歷史

四千多年前，古代航海民族（即今天原住民查莫洛人的祖先）首先在這些島嶼上定居。1521 年，西班牙探險家費迪南德·麥哲倫 (Ferdinand Magellan) 在環球探險之旅中發現了這些島嶼。1668 年，這些島嶼成為西班牙殖民地。對殖民統治及強迫皈依天主教的抵抗，加上外來疾病使查莫洛人口從大約 40,000 人銳減至僅 1,500 人。1815 年，在經歷了一系列毀滅性的颱風之後，馬里亞納群島以南的加羅林群島酋長阿古魯布(Aghurubw) 和恩古舒爾(Nguschul) 在西班牙政府的許可下領導卡若蘭人在這些島嶼上定居。德國從西班牙收購了這些島嶼，並於 1899 年至 1914 年進行管理。第一次世界大戰後的 1914 年，日本佔領這些群島並開始發展了蓬勃的蔗糖經濟。在第二次世界大戰期間，美軍在 1944 年控制了這些島嶼，並在 1947 年由聯合國進行託管，自 1978 年起，當地人民進行投票同意透過政治聯盟成為美國聯邦的一員。

## 文化

查莫洛人和卡若蘭人是馬里亞納群島的原住民。首批的西方歷史學者普遍認為是查莫洛人對創造日常生活所需的器具的手藝非常出色。他們的懸浮獨木舟被稱為“proa”，被認為是當時行駛最快的船。被稱為拉提石 (Latte Stones) 的大型石灰岩巨石，有些重達 70 噸，被古代查莫洛人用作建築物的支撐結構，如今在馬里亞納群島各地仍然可見。在卡若蘭人中，基於星星、太陽、月亮、洋流和其他自然現象，乃至於天體導航的神聖知識至今代代相傳。這種知識在現代正在復興，透過馬里亞納群島、密克羅尼西亞、玻里尼西亞…等地，都在重現既有的航海技能。對於這兩種文化來說，農業和漁業都被廣泛採用，家庭的緊密聯繫以及與大自然共存的和諧仍然是重要的核心價值。

